VARIANTA 1

◻ NOTE DE EDITOR ◻

Textul de mai jos este transcris după instrucțiunile orale date de Samael Aun Weor unuia dintre studenții gnostici. Textul transcris a fost inițial publicat în limba spaniolă sub forma unei povestiri și includea și alte subiecte, mai multe porțiuni anecdotice personale și lucruri ce nu erau în legătură cu gnoza. În anii următori, pasajele adiacente subiectului principal au fost eliminate și lucrurile de bază au fost strânse și prezentate ca o carte scrisă de Samael Aun Weor. Însă trebuie notat că el nu a scris propriu-zis acest text, ce nu poate fi considerat, din aceste motive, complet sau original, chiar dacă Samael a continuat să predea și să practice exercițiile descrise aici.

Ca o notă de subsol, autorul textului inițial a devenit relativ cunoscut pentru scrierea sa, și când a venit la o întrunire gnostică, câțiva ani mai târziu, Samael Aun Weor i-a cerut să arate exercițiile de lamaserie în fața studenților. Omul a răspuns „Îmi pare rău, dar eu nu le practic. Nu le cunosc”.

„Exercițiile de Lamaserie” sau „Riturile Tibetane” ale tradiției gnostice sunt o condensare rafinată și sintetică extrasă din anticele și foarte sofisticatele științe ale Yantra Yoga ('khrul 'khor), care constă într-o serie de exerciții foarte riguroase și energice practicate în toate școlile de Budism Tibetan.

◻ TERMINOLOGIE ◻

Aceste exerciții au fost cunoscute sub diverse denumiri, de obicei „Rituri Tibetane” sau „Exerciții de Lamaserie”. Este important de notat că termenul „lamaserie” nu este originar din Asia ci a fost inventat de occidentali. Samael Aun Weor a utilizat termenul ce era convențional la momentul când le preda. Totuși, în spiritul îmbunătățirii continue și respectând tradiția din care aceste exerciții sunt derivate, am prefera să nu perpetuăm utilizarea acestui termen. Ca urmare, în această carte, denumirea „lamaserie” poate fi înlocuită cu termenul mai exact și mai potrivit de „mănăstire”.

◻ YANTRA YOGA ◻

Cuvântul sanscrit yantra, ce derivă din rădăcina yam, ce implica: a controla, a încătuşa, a lega/legătură, a ține/a susţine, înseamnă, poate fi tradusă literal şi ca „maşină", „instrument", „mijloc (prin care)". Acest cuvânt are diferite sensuri corespunzătoare tradiţiei ce îl utilizează.

În Hinduism, acest termen este de obicei folosit în Tantra hindusă (învăţătura ezoterică) în legătură cu diagramele mistice sau figurile utilizate în meditaţie.

În Budism, yantra se referă la o serie de mişcări ale corpului ce se învaţă în Tantra Budistă pentru a pregăti într-un mod special studenţii. Maestrul tantric indian Padmasambhava şi elevul său, un învăţat călugăr numit Vairochana, sunt creditaţi pentru stabilirea Budismului în Tibet (în special Dzoghen) în secolul opt d.C., ca şi pentru fondarea medicinii Tibetane şi a unei sofisticate serii de exerciţii fizice şi energetice numite „Yantra Yoga" (în tibetană 'khrul 'khor, întâlnit şi ca trul khor) a cărui scop era crearea unui fundament puternic pentru dezvoltarea spirituală.

Astăzi, aceste exerciţii sunt practicate în unele dintre şcolile Budismului Tibetan, dar este ţinut doar pentru iniţiaţi. Aşa cum spunea Samael Aun Weor, unele dintre exerciţii au fost prezentate public dar într-o formă incompletă.

Adevăratele exerciţii Yantrice au o oarecare legătură cu Hatha Yoga (acum foarte populară în Occident), Ghi Gung, şi diverse arte marţiale, toate acestea apărute cu intenţia de a menţine corpul fizic într-o formă bună pentru a putea suporta solicitările intense ale dezvoltării spirituale. În mod clar, Hatha Yoga şi artele marţiale, amândouă, şi-au abandonat în cea mai mare parte originile concentrate spre dezvoltarea spirituală, dovada pentru aceasta fiind completa lor inabilitate de a trezi conştiinţele celor ce le practică. Exerciţiile descrise mai jos, însă, sunt foarte diferite și, practicate în mod susţinut, pot trezi conştiinţa şi pot aduce multe alte beneficii esenţiale.

Printre şcolile Budismului Tibetan sunt diverse variaţii şi tradiţii ale Yantra Yoga. Exerciţiile din această carte sunt extrase, fără a fi identice, cu acele tradiţii.

Așa cum veţi găsi scris: „Aceste rituri nu sunt patrimoniul exclusiv al nimănui. Sunt nişte mănăstiri în Himalaya şi în alte locuri, unde aceste rituri sunt practicate, cu precădere într-o mănăstire numită „Fântâna Tinereţii"...

„Am obţinut unele date de la mănăstirea amintită, pe care o știu foarte bine, şi alte date de la alte școli din India, pe care le știu foarte bine, deasemenea”.

Samael Aun Weor

• GIMNASTICA DIN LAMASERIE •

E necesar să știm că în corpul uman, în organismul celular, există anumite Chakre pe care le-am putea numi specifice, speciale pentru vitalitatea organică; sunt sub formă de vârtejuri pe unde intră prana, viața, în organismul nostru.

Prima se află în occipital, a doua în frontal, a treia este cea laringiană situată în gât, a patra este cea hepatică, a cincea este cea prostatică și există încă două – a şasea şi a şaptea – în genunchi.

Repet, aceste șapte Chakre sunt fundamentale pentru vitalitatea organismului fizic [aceste Chakre sunt relaționate cu vitalitatea organismului, chakre adiţionale, nu se referă aici la cele şapte binecunoscute chakre principale ale corpului]; pe acolo pătrunde prana, viața, în corpul vital, este suportul întregii activități organice.

Cea Laringiană, de exemplu, păstrează concordanță, relație, cu cea Prostatică; de aceea vocea, cuvântul, trebuie să fie supravegheat. Trebuie să evităm cu grijă sunetele ascuțite sau exagerat de joase în voce. Dacă observăm cu atenție viața multor bătrâni ramoliți, putem verifica perfect că emit multe sunete ascuțite; aceasta denaturează potența lor sexuală sau indică, totodată, impotența; la fel se întâmplă cu acele sunete exagerat de grave, cavernoase; de asemenea denaturează potența sexuală.

Așadar vocea bărbatului trebuie să se mențină în limitele normalului, iar vocea femeii, de asemenea, nu trebuie să fie nici exagerat de joasă, nici exagerat de ascuțită, pentru că aceasta denaturează potența sexuală datorită intimei relații existente între laringele propriu-zis și centrul sexual. S-ar putea argumenta că femeia nu are prostată; așa este; totuși ea are Chakra Prostatică, care este în relație cu uterul, și această Chakra îndeplinește sau joacă un rol foarte important, tot atât de important ca și Chakra Prostatică la bărbat; la femeie, Chakra Prostatică am putea-o numi Chakra Uterină, și știm deja importanța uterului la femeie.

O dată făcut acest scurt preambul, vom relata, spre binele

fraților noștri gnostici, ceva care are importanță ca informație.

În urmă cu câtva timp, în India trăia un colonel englez retras din serviciul militar activ; era un bărbat de vreo șaptezeci de ani și avea un prieten tânăr. Acel colonel auzi vorbindu-se despre o Lamaserie care exista în Tibet, în care oamenii deveneau tineri, unde mulți soseau bătrâni și plecau tineri; dar despre aceasta vă voi povesti în formă precisă mai târziu; deocamdată vreau numai să vă explic temeiul, motivul acestor șase rituri care fac posibilă întoarcerea la tinerețe, același lucru pe care-l căuta colonelul englez.

Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să căutăm sănătatea, pentru că un corp sănătos servește pentru orice, suportă totul și răspunde la o muncă materială sau spirituală în orice moment i se cere. După cum am mai spus, primul lucru, este să ne vindecăm corpul și să-l menținem frumos pe tot timpul vieții; celălalt lucru este să-l menținem în bune condiții pentru că, ce poate face cineva cu un corp bolnav? Este evident că un esoterist, un inițiat, nu trebuie să fie bolnav niciodată; bolile și problemele chinuitoare sunt pentru persoanele care nu se află pe Drumul adevărat, nu? Dar cel care se află pe Cale nu trebuie să fie nici ramolit, nici bolnav, asta este clar.

Există o serie de exerciții esoterice foarte importante. De exemplu, în esoterism s-a vorbit mult despre Kundalini Yoga, despre Viparita Karanhi Mudră, s-a vorbit despre dervișii dansatori sau dervișii rotitori… Există derviși în India, în Pakistan, etc., care știu să realizeze anumite dansuri minunate; prin intermediul acelor dansuri trezesc anumite puteri, dezvoltă anumite Chakre; dacă cineva vrea să ajungă să aibă un corp tânăr, dacă dorește dezvoltarea Chakrelor, este urgent să cunoască toate acestea; să vedem, deci, această serie de exerciții…

Tinerii nu apreciază cât valorează tinerețea pentru că sunt tineri, dar bătrânii da, apreciază această bogăție care este tinerețea; totuși, cu aceste șase rituri pe care le vom practica, un bătrân poate reîntineri. Este clar că prin aceste rituri o persoană dacă este tânără se poate menține tânără, iar dacă este bătrână, se poate întoarce la tinerețe.

Cu aceste practici, orice persoană se poate vindeca de bolile sale. Aici vom întâlni Mayurasana, poziția în genunchi, poziția mesei care se vede pe anumite ruine sacre, etc., etc.,

etc. Este o sinteză de exerciții esoterice cu documentație în India, Persia, Pakistan, Turchistan, Yucatan, Mexic, etc.

Pe aici am văzut niște publicații, dar ele nu învață formula în mod amplu echilibrată cum este necesar. Așadar, ceea ce te voi învăța, este foarte important și poți foarte bine să predai acolo în America de Sud la toți frații Mișcării Gnostice.

În primul rând, pentru ca bătrânii să redevină tineri; oameni de șaptezeci de ani, de exemplu, pot să devină persoane de treizeci și cinci sau patruzeci de ani. Mi se va spune că de ce nu arăt mai tânăr; pur și simplu pentru că nu am fost interesat în a conserva corpul meu fizic, dar acum, când sunt informat că trebuie să conserv acest corp un timp indefinit pentru a putea iniția Era Vărsătorului, este evident că trebuie să practic astfel de exerciții.

Odată, pe aici, am văzut o publicație care mi-a fost trimisă din Costa Rica, conținând astfel de rituri, deoarece aceste rituri nu sunt patrimoniul exclusiv al unora sau al altora. Există anumite Lamaserii în Himalaya și în alte locuri unde se practică aceste rituri, în special într-o Lamaserie care se numește „Izvorul tinereții”, dar este clar că, în ciuda faptului că acolo se practică multe exerciții, nu am găsit toată documentația exercițiilor în publicația citată. Am găsit niște date obținute de la aceeași Lamaserie pe care eu o cunosc foarte bine, cum cunosc și alte școli care sunt în India; nu ai decât să-ți dai osteneala să călătorești puțintel prin Turchistan, Persia, Pakistan, etc.; acolo vei afla ceva despre dervișii dansatori sau rotitori, etc.

Trebuie să meditezi puțin asupra a ceea ce simbolizează a sta în genunchi; unii practică inconștient anumite exerciții de când erau copii.

În orice caz, am întâlnit în acea publicație o relatare destul de interesantă: cazul colonelului englez, pe care, desigur, ți-l voi povesti acum, pentru a-ți face o idee foarte exactă și completă asupra beneficiilor care se obțin cu aceste exerciții pe care ți le voi arăta.

În această revistă cu pricina se povestea cazul unui colonel englez în vârstă de 70 de ani, din India; el a știut că undeva în Tibet există o Lamaserie unde lumea putea să reîntinerească, și și-a invitat un prieten. Prietenul său era tânăr; desigur, el nu voia să-i acorde atenție, căci, tânăr fiind, spunea: pentru ce, cu ce scop, să plece el să caute să reîntinerească?

În ziua plecării bietului bătrân, tânărul său prieten, cum este de presupus, râse bine văzându-l pe bietul bătrânel de 70 de ani, foarte în vârstă, cu bastonul său, cu capul său chel cu câteva fire albe, călătorind spre Himalaya în căutarea tinereții; tânărul prieten gândi în sinea lui, zicând: „Ce curios, acest biet bătrân și-a trăit deja viața și vrea să o trăiască încă o dată; și evident, când l-am văzut mergând, singurul lucru pe care mi l-a stârnit, a fost râsul”.

Curiozitatea cazului este că o dată trecute vreo patru luni, tânărul prieten al colonelului a primit o scrisoare de la bătrân în care îl informa că deja se afla pe urma acelei Lamaserii numită „Izvorul tinereții”. Aceasta evident îi stârni râsul și așa rămaseră lucrurile.

Cert a fost că patru ani după aceea, se întâmplă ceva care cu siguranță nu mai era motiv de râs; se prezentă la poarta casei tânărului un om care bătu, iar tânărul ieși să deschidă.

„— La dispoziția dumnitale, ce dorești? îi spuse noului venit, care părea un bărbat de vreo 35 spre 40 de ani.

— Sunt colonelul cutare.

— Ah! spuse tânărul, ești fiul colonelului care a fost pe undeva prin Himalaya?

— Nu, îi răspunse, sunt chiar colonelul.

— Dar cum e posibil, dacă eu îl cunosc pe colonel, este prietenul meu și este un om bătrân, iar dumneata nu ești bătrân?

— O repet, sunt colonelul; v-am scris o scrisoare patru luni după plecarea mea, informându-vă că am găsit deja drumul pentru a ajunge la Lamaserie. Îi arătă tânărului actele sale de identitate; evident, tânărul rămase uimit”.

Curios este că acolo, în Himalaya, în Lamaseria numită „Izvorul tinereții”, acel colonel a văzut mulți tineri cu care s-a împrietenit; acolo nu era nici un bătrân, toți erau tineri; unicul bătrân era el, ceilalți erau persoane între 30, 35 sau 40 de ani. Dar apoi, când deja s-a împrietenit bine cu mulți, a descoperit că toți aceia aveau mai mult de o sută de ani, adică toți erau mai bătrâni decât el, dar nici unul nu arăta bătrân. Evident, colonelul rămase uimit, se supuse disciplinei esoterice a Lamaseriei și reuși să-și recâștige tinerețea.

Bine, am văzut toată această relatare în acea publicație care mi-a fost trimisă, dar eu cunosc personal acea Lamaserie,

eu am stat acolo. Este un edificiu destul de mare, cu imense curți interioare; într-o curte lucrează bărbații și în alta lucrează inițiatele. În acea Lamaserie nu sunt numai femei tibetane inițiate, ci și femei engleze, franceze, germane și din diferite țări europene.

Cunosc toate acele exerciții care se învață acolo din timpuri străvechi.

La mahomedani am cunoscut Mișcările Rotitoare care fac parte din aspectele esoterice ale Mahomedanismului pe care le practică, cum am mai spus-o, dervișii dansatori.

În ceea ce privește poziția în genunchi, ea este cea a misticii esoterice, a mișcărilor tehnice speciale. Cât despre poziția mesei, ea se întâlnește în Yucatan. În ceea ce privește poziția pe care unii o numesc șopârla (un exercițiu care are scopul de a da jos burta), ea are documentație în India, în Kundalini Yoga; este numită pur și simplu Mayurasana. Poziția cu picioarele în sus are o vastă documentație, este cunoscută totdeauna ca Viparita Karanhi Mudră și o întâlnim în multe texte sacre. Și există faimoasa Vajroli Mudră care servește celibatarilor pentru transmutarea sexuală, și de asemenea îi ajută mult pe cei care lucrează cu Sahaja Maithuna.

Deci, această serie de exerciții nu este proprietatea exclusivă a unei singure persoane; după cum spuneam, au apărut multe publicații, dar foarte puține sunt cele care cunosc partea esoterică. Eu cunosc partea esoterică, nu numai din ceea ce a afirmat amintita publicație din Costa Rica sau multe altele în care se vorbea despre aceste exerciții, ci de foarte multă vreme; de fapt o cunosc din Lemuria, căci, de exemplu, am practicat intensiv Viparita Karanhi Mudră când am fost reîncarnat pe continentul Lemuriei sau Mu și știu că are mare importanță.

□ *Vindecare prin intervenţia Sfântului Duh* □

Să intrăm în partea practică. După aceea îi vei putea învăța pe frații Mișcării Gnostice toate aceste lucruri pe care le înveți aici, în Sediul Patriarhal al Mișcării, în orașul capitală al Mexicului. Și m-aș bucura mult dacă ei toți ar învăța cele șase rituri pe care ți le voi arăta, deoarece, cu siguranță sunt șase rituri; ceea ce te voi învăța nu are de a face cu o cultură exclusiv fizică, nu.

Lamașii care lucrează în acea Lamaserie numită „Izvorul

tinereții”, practică astfel de rituri, folosesc covorașul de rugăciune (un mic covor pe care își pot face exercițiile), se întind, îngenunchează, se așează, etc.

Fiecărei poziții sau sadhane îi corespunde meditația, rugăciunea; adică fiecare schimbare de poziție implică o intensificare în oricare din aspectele mistice, în funcție de ce se urmărește.

DIVINA MAMĂ KUNDALINI este obiectul central al oricărei Sadhane; când cineva face aceste practici, se află în perfectă concentrare, în rugăciune, implorând-o, rugând-o pe Divina Mamă pentru nevoia sa cea mai stringentă; prin intermediul ei putem să-l rugăm pe Logos. Ea intervine în fața Logosului, se roagă împreună cu noi, imploră pentru noi; ea are o mare putere. Noi o implorăm pe ea, pe Divina Mamă, să intervină pentru noi în fața celui de-al TREILEA LOGOS și să-i ceară LOGOSULUI vindecarea, trezirea Conștiinței, trezirea uneia sau alteia dintre Chakre, etc.

Fiecare poziție este diferită și semnifică intensificarea rugăminții, a implorării, a rugăciunii; în aceste practici de meditație, concentrare și rugăciune, putem foarte bine să-i cerem Divinei noastre Mame Kundalini să-l invoce Ea, în cont propriu, pe Divinul său Soț, cel de-al Treilea Logos Divin, Foarte Sacrul SPIRIT SFÂNT; știm bine că soțul Mamei Divine este Spiritul Sfânt.

Trebuie să o rugăm, să o implorăm cu intensitate pe Mama Divină, pentru ca ea să-l implore și să-l roage pe Divinul său Soț să ne vindece, să ne ușureze de orice boală sau durere care ne necăjește; atunci Ea se va concentra asupra Logosului, Soțul său, Arhihierofantul sau Arhimagul, cum i se spune, pentru ca să vină și să însănătoșească cutare sau cutare organ bolnav care ne împiedică să dăm randament.

În acele momente trebuie să ne identificăm cu Logosul, cu Spiritul Sfânt, și în mod imperios, intens, să-i ordonăm organului care este bolnav, zicându-i: *„Vindecă-te!, Vindecă-te!, Vindecă-te!, Lucrează!, Lucrează!, Lucrează!”*

Să-i vorbim acelui organ cu credință adevărată, cu energie, cu curaj, deoarece trebuie neapărat să se vindece. Trebuie să ne concentrăm cu hotărâre asupra fiecărei celule a organului bolnav, asupra fiecărui atom, asupra fiecărei molecule, asupra fiecărui electron al organului bolnav,

ordonându-i să lucreze, să se însănătoșească, să se vindece; și, profund concentrați asupra Logosului, complet identificați cu Spiritul Sfânt care în acele momente realizează vindecarea, însănătoșind organul bolnav, acel organ va trebui să se însănătoșească, va trebui să se vindece; aceasta este evident.

Deci, este recomandabil ca fiecare să învețe să se vindece pe sine însuși; prin intermediul forței Spiritului Sfânt, cineva poate ajunge să se vindece pe sine însuși, să se însănătoșească de orice boală; faptul de a fi bolnavi este foarte trist, foarte dureros și cel care merge pe cărare, după cum ți-am mai spus, nu are de ce să fie bolnav.

Așadar, cu aceste exerciții se dezvoltă Chakrele și, pe de altă parte, se însănătoșește organismul. Există Chakre foarte importante, de exemplu este cea din occipital, care este o poartă pe unde intră forțe în organism; cea frontală este o altă poartă pe unde forțele vitale penetrează organismul când se dezvoltă Chakrele; cea laringiană, care, după cum ți-am spus deja, are o intimă relație cu Chakra prostatică care este cea a sexului; ambele, atât cea masculină cât și cea feminină, și atât cea prostatică cât și cea laringiană sunt importante pentru sănătatea organismului; cea a ficatului – știți că ficatul este un adevărat laborator; trebuie să dezvoltăm această Chakra pentru ca ficatul să lucreze în mod corect, deoarece atunci când ficatul lucrează bine, organismul merge foarte bine; există de asemenea Chakrele de la genunchi; sunt două: una în fiecare genunchi, și sunt vitale pentru corpul uman; aceste vârtejuri de forță trebuie să se învârtească intens pentru ca viața, prana, sănătatea să intre în corpul fizic.

▫ Primul RIT ▫

Studentul se aşează în picioare, cu braţele întinse în lateral, în forma unei cruci.

Apoi, începe să se învârtă, să se rotească în sensul acelor de ceasornic.

Este clar că chakrele, de asemenea, se vor roti cu o oarecare intensitate în timp ce realizăm acest exerciţiu, după un anumit timp de practică. Trebuie să ne imaginăm că ne aflăm în centrul unui ceas mare şi ne rotim la fel ca acele lui, până completăm douăsprezece rotiri. Este evident că vom începe cu câteva rotiri și, într-o zi, vom ajunge să le facem pe toate cele douăsprezece.

Ne vom învârti cu ochii deschişi, dar când terminăm vom rămâne cu ochii închişi până când va dispărea ameţeala.

Între timp, vom continua să ne rugăm, să o implorăm pe Mama Divină pentru ca Ea să pledeze şi să-l roage pe Divinul Ei Soţ să ne permită vindecarea oricărui organ bolnav. Studentul trebuie să fie complet identificat ca fiind una cu Logosul în timp ce o roagă pe Mama Divină pentru ca Ea să intervină în favoarea studentului înaintea Logosului.

Trebuie să ne rotim astfel de la dreapta la stânga, pentru că la mediumurile spiritiste, chakrele se învârt de la stânga la dreapta, în mod negativ, şi asta este inutil. Noi, gnosticii, nu suntem mediumuri sau altceva de felul acesta. Astfel, sistemul pe care îl arătăm aici este minunat, pentru că permite dezvoltarea Chakrelor şi vindecarea afecţiunilor. Toate aceste exerciţii se completează între ele.



Trebuie să începem exerciţiul, în forma practică, concentraţi asupra Mamei Divine Kundalini, cu picioarele apropiate, în stil militar, drepte, mâinile întinse în părți. Începem să ne rotim de la dreapta la stânga, rugând ceea ce dorim să primim. Deasupra altor lucruri, cerem vindecarea organului bolnav, și, mai apoi, să ni se rotească Chakrele. Este clar că, rotindu-ne în sensul acelor unui ceasornic văzut din față, de la

stânga la dreapta, Chakrele se vor învârti pozitiv. Ca urmare, rotiţi-vă in ritmul pe care-l consideraţi convenabil.

În timpul acestor rotații pe care le faci, trebuie să te concentrezi asupra Divinei tale Mame Kundalini, să-i ceri să-l cheme pe Spiritul Sfânt, rugându-l să vindece organul, implorându-l pe Logos să îl vindece.

Pe lângă aceasta, trebuie deschis acel organ bolnav, zicându-i:

„Sesam deschide-te! Sesam deschide-te! Sesam deschide-te!”

Este o mantră care figurează în „O mie și una de nopți”, dar oamenii cred că este o simplă poveste foarte agreabilă și nu acordă nici o atenție acelei mantre; însă este o mantră adevărată. Pentru ca să intre în tine forța vitală vindecătoare, ordonă-i acelui organ: „Sesam deschide-te!”; atunci forța Spiritului Sfânt pătrunde în interiorul organului și este clar că se însănătoșește, se vindecă cu forța celui de-al TREILEA LOGOS, dar acest lucru trebuie făcut cu foarte, foarte, foarte multă credință.

Acum deja ai terminat să te rotești și ți-ai deschis ochii. Trebuie să te lungești pe sol în poziția decubitus dorsal, adică cu fața în sus, cu picioarele lipite, întinse, brațele deschise în formă orizontală de o parte și de alta sub formă de cruce, privind în sus la tavanul casei.

Acum intensifică-ți concentrarea, intensifică-ți meditația asupra Divinei Mame Kundalini, rugând-o, implorând-o să vindece organul bolnav pe care vrei să-l însănătoșești; de asemenea, în acea clipă cei care nu au nevoie să se vindece, se pot ruga pentru orice altă necesitate, pot cere să elimine cutare sau cutare Eu, cutare sau cutare defect psihologic sau să dezvolte una sau alta dintre puterile psihice, etc. Un om are dreptul să ceară; pentru aceasta sunt aceste exerciții.

Acum, întins cu spatele pe sol, se imploră și se intensifică rugăciunea, rugămintea, pe deplin identificat cu al Treilea Logos. Bine. Astfel așezat, în această poziție, acum știi deja să implori și să ceri.

◻ ***Al doilea RIT*** ◻

Ești deja culcat, ți-ai făcut rugămințile; acum ridică picioarele astfel încât să-ți rămână în formă verticală. Nu mai este necesar să-ți ții brațele în formă de cruce; cu mâinile poți

să te ajuți să-ți susții picioarele prinzându-le de dosul genunchilor, încercând ca picioarele să-ți rămână cât mai vertical posibil, dar fără a ridica fesele de pe sol; sau, mai clar: mijlocul trebuie să stea bine așezat pe sol, lipit de pardoseală.

Aceasta este ceea ce se numește în orient VIPARITA KARANHI MUDRĂ.

Atunci tot sângele vine spre cap, se precipită spre craniu, pentru ca să pună în activitate anumite zone ale creierului, pentru ca să fortifice simțurile, pentru ca să fortifice vederea, căci este necesar să avem o vedere foarte bună, un miros bun, un tact bun, un auz bun, un gust bun, etc., etc., etc.

Rămâi acolo un răstimp în această poziție; între timp intensifică-ți rugăciunile către Divina Mamă Kundalini, implorând-o, rugând-o să te ajute să obții împreună cu Divinul său Soț, ceea ce ai nevoie: vindecarea, facultatea, dezintegrarea defectului, etc.

Bine. E deja de-ajuns; ai făcut exercițiul, ai implorat-o pe Mama Divină să ți-l aducă pe al Treilea Logos și ești pe deplin identificat cu el pentru ca să te vindece sau să-ți trezească cutare sau cutare putere, etc.

Acum vom continua cu aceste explicații, cu scopul de a putea apoi să-i înveți pe toți frații Mișcării Gnostice din America Centrală și de Sud, în formă corectă și eficientă, pentru ca toți să cunoască în profunzime cele ȘASE RITURI cu ajutorul cărora persoanele mai în vârstă își pot recupera tinerețea și persoanele tinere pot rămâne tinere pentru un timp indefinit.

Cum ți-am mai spus, aceste exerciții servesc, de asemenea, pentru trezirea Chakrelor; Arhatul Gnostic poate pătrunde pe drumul trezirii Conștiinței.



Înainte de toate, însă, acum, trebuie să mergem la partea practică... Cunoști deja dansul dervișilor, Viparita Karanhi Mudră și alte poziții; amintește-ți că organul bolnav trebuie deschis cu imaginația, ordonându-i imperios:

„Sesam deschide-te! Sesam deschide-te! Sesam deschide-te!”

Ți-am explicat de asemenea că în fiecare exercițiu-rit trebuie să adresăm rugăminți către Mama Divină, pentru ca ea să-l roage pe Spiritul Sfânt în limba sa sacră, pentru ca să vină și să ne vindece de cutare sau cutare boală, totul în acord cu necesitățile fiecăruia, etc.; unii se vor ruga pentru a se însănătoși, alții pentru a trezi cutare sau cutare putere, alții pentru a dezintegra cutare sau cutare defect.

Cum ți-am mai spus, aceste exerciții NU SUNT PUR ȘI SIMPLU FIZICE, ci sunt șase moduri de RUGĂCIUNE; sunt un sistem diferit de vindecare și reîntinerire prin intermediul rugăciunii.

Lamașii practică aceste șase rituri pe covorașul de rugăciune; bine, poate fi covoraș sau carpetă, cum vrei să-l

numești; sunt atâtea cuvinte și fiecare țară are multe feluri de a denumi un obiect sau lucru; e clar că cineva se vede obligat să folosească diferiți termeni cu scopul ca lumea să-l înțeleagă.

Este clar că cineva trebuie să se obișnuiască treptat cu aceste exerciții, cu multă răbdare, domol, până când sosește ziua în care să facă exercițiile cu ușurință; aceste lucruri nu se fac dintr-o dată, nu, trebuie să obișnuiești organismul în mod progresiv, și, puțin câte puțin, vei face de fiecare dată mai bine exercițiul până la a-l face în forma corectă; cât despre a obișnui corpul, pentru unii poate dura zile, pentru alții săptămâni, pentru alții luni, pentru alții ani, etc., etc., etc.

Aceste exerciții nu sunt pentru cetățenii vreunei țări, sunt pentru toți cetățenii gnostici din lume. Eu nu știu de ce lumea este îmbuteliată în așa ceva precum șovinismul; „patria mea” și „patria ta” sunt o aceeași patrie. Oamenii au împărțit Pământul în loturi și loturi, și fiecărui lot îi pun un drapel, îi ridică câteva statui ale eroilor lui, umplu frontierele cu hoarde sălbatice înarmate până în dinți, etc., etc., etc.; și, chipurile, aceasta numesc ei patrie.

Este foarte trist ca Pământul să fie divizat în loturi; va sosi ziua în care Pământul va trebui să se schimbe. Din nefericire, faptul de a schimba această planetă este dificil; numai după marele cataclism vom avea planeta Pământ transformată într-o singură patrie mare… Dar să ne limităm la exercițiile pe care le înveți.

□ *Al treilea RIT* □

Acum îngenunchează pe jos cu fața către orient, către locul de unde răsare soarele; înclină puțin capul în jos; doar puțin, nu mult; în continuare trebuie să faci vreo trei Pranayame astfel:



Pranayama: Pune-ți degetul arătător al mâinii drepte pe fosa nazală stângă, inspiră prin fosa nazală dreaptă; acum apasă cu ambele degete, arătătorul și degetul mare cele două fose, ține-ți respirația câteva secunde; în continuare destupă fosa nazală stângă și expiră tot aerul; apoi inspiră prin fosa nazală stângă, astupând-o pe cea dreaptă cu degetul mare; apasă cele două fose cu cele două degete, arătătorul și degetul mare, repetând exercițiul încă de două ori până la a completa trei inspirații și trei expirații; acest lucru echivalează cu trei Pranayame; ai înțeles?

Amintește-ți că se folosesc numai cele două degete, nimic mai mult; doar arătătorul și degetul mare al mâinii drepte; se închide cu unul, se inspiră prin cealaltă fosă, se închid amândouă, se destupă cealaltă, etc.; acesta este un joc: când se astupă cu unul se destupă cu celălalt și viceversa. *(vezi „Pranayama Egipteană”)*

□ *Al patrulea RIT* □

Ai făcut deja acest exercițiu; acum îți apleci capul, intri în rugăciune cu Divina Mamă Kundalini Shakti, implorând-o pe Devi-Kundalini pentru ceea ce ai nevoie, etc.



Așa cum ești acum, înclină corpul tău în spate, păstrând poziția în genunchi; brațele trebuie să rămână lipite de-a lungul corpului. Apleacă corpul mult în spate, până unde reziști; rămâi acolo câteva secunde rugând-o, implorând-o pe binecuvântata Mamă Kundalini să intervină pentru tine în fața prea sacrului Spirit Sfânt pentru ca să-ți acorde favoarea pe care i-ai cerut-o, fie privitor la vindecare, fie de orice alt fel.

Acest exercițiu este mai degrabă scurt din cauza forței sau forțării produse, dar este foarte bun pentru a stimula corpul și a arde unele toxine; ceea ce prezintă interes este să-l faci cât mai bine cu putință. Amintește-ți foarte bine că în fiecare exercițiu este necesar să te rogi și să implori intens, dacă este necesar chiar plângând, pentru ca ea să-l cheme pe al Treilea Logos și să vindece organul pe care îl ai bolnav.

Amintește-ți că ea este mediatoarea, cea care îl poate invoca pe Logos care este Divinul său Soț, foarte sacrul SPIRIT SFÂNT, Shiva, cum i se spune în orient, Arhi-hierofantul, Arhi-magul, primul născut al creației, Lebăda cu penaj viu, Porumbelul alb, nemuritorul Hiram Abiff, Maestrul secret, cel pe

care noi toți, în trecut, am comis eroarea de a-l asasina și l-am asasinat când am comis păcatul originar. De aceea trebuie să-l reînviem dintre morți, să exclamăm cu toate forțele inimii noastre: „Regele a murit, trăiască Regele”.

◻ *Al cincilea RIT* ◻

Acum vei proceda în felul următor: te vei așeza pe sol cu picioarele întinse înainte și mâinile puse în spate, pe sol, trunchiul corpului puțin înclinat înapoi, sprijinit în mâini, capul privind spre înainte, călcâiele lipite, vârfurile picioarelor deschise în formă de evantai; aici faci din nou cererea, rugămintea cu multă credință și devoțiune către Mama Divină.



Acum, pentru a executa acest exercițiu este suficient doar să strângi puțin picioarele punând tălpile picioarelor pe podea și să ridici fesele și burta sau abdomenul, rămânând în poziția mesei: genunchii, burta și fața pe o singură linie orizontală.



Fața trebuie să rămână privind în sus, la tavanul casei, corpul trebuie să rămână sprijinit în mâini și picioare, dar cu fața în sus, formând, după cum am mai spus, o masă umană.

În această poziție trebuie să-ți intensifici rugăciunile și rugămințile către binecuvântata Mamă Devi-Kundalini implorând-o să-l invoce pe Divinul său Soț, prea sacrul Spirit Sfânt, pentru ca să vină și să facă vindecarea de care ai nevoie; ți-am mai explicat aceasta de câteva ori, dar este bine să nu uiți pentru ca exercițiul să fie complet, pentru că nu e vorba doar de ceva pur și simplu fizic, e vorba de ceva distinct, echilibrat.

▫ Repetare Pranayama. ▫



Vom vedea mai departe ce este Mayurasana. Înainte de toate este necesar să faci o nouă Pranayama *(Vezi Ritul 3)*; aici faci un nou exercițiu de Pranayama complet, așa cum ai făcut înainte, și, după Pranayama sau cele trei Pranayame din care se compune exercițiul, te așezi în forma unei șopârle; de aceea această postură se numește poziția șopârlei.

▫ Al șaselea RIT ▫

Există multă lume care practică poziția șopârlei tocmai pentru a sfârși cu umflătura abdomenului, adică cu ceea ce noi numim burtă, o burtă plină de grăsime, durdulie, umflată și oribilă.





Cu palmele mâinilor puse pe sol, sprijinit în maniera șopârlei, mă susțin în vârfurile picioarelor, cu picioarele întinse înapoi, fața privind înainte, păstrând capul, ceafa, spatele, fesele, picioarele până la călcâie în linie dreaptă, așa cum este o șopârlă.

Firește, acum avem fața spre înainte; apoi, când vom efectua a doua mișcare, cobor capul, îl băgăm în piept cât mai mult cu putință și facem această mișcare: în jos, în sus, în jos, în sus, etc.

Aici o rugam pe Divina Mamă Kundalini să pună în activitate toate Chakrele noastre.

Când coborâm capul înspre piept cât mai mult, trebuie să coborâm şi genunchii, coapsele şi abdomenul, fără să mutăm palmele şi vârfurile picioarelor din poziţiile lor iniţiale şi revenim în poziţia de plecare, apoi ne coborâm, apoi revenim, sus şi jos, sus şi jos…

Acum, *(n.e. – după a zecea repetare)* terminăm de executat exercițiul și-l vom prezenta pe următorul. Chiar de aici, din acea poziție, cum avem capul bine băgat în piept - deoarece facem exercițiul șopârlei care este cu capul bine aplecat în jos cum suntem acum, ținând mâinile nemișcate pe locul lor, avansăm câțiva pași mici înainte, până când ne transformăm într-un un arc uman.



Acolo, în patru picioare precum calul, cu capul băgat în piept, formând un arc uman perfect, poți sau trebuie să intri în rugăciune, cerându-i, implorând-o, rugându-te cum te-am învățat deja, Mamei Divine pentru ceea ce ai mai multă nevoie; pe dedesubt pot trece mașini și căruțe, pentru că trebuie să

formezi un fel de arc uman.

Acum, după ce ai rămas acolo în rugăciune, în acea poziție, cobori puțin genunchii, îi îndoi pentru a coborî corpul, apoi ridici mâinile și te ridici, adică stai în picioare, terminând exercițiul. Amintește-ți că prin această poziție a arcului uman, așa cum l-ai făcut, reușim să facem ca sângele să vină la cap, să curețe cu limfă și să irige toate zonele craniului.

Toate aceste exerciții sunt foarte speciale pentru a termina cu burta sau pântecele; nu știu de ce oamenilor le place să-și mențină burta bombată, curba fericirii; un om nu trebuie să aibă niciodată burta plină de grăsime. Cu acest exercițiu, adio burtă.

◻ *Viparita Karani Mudră* ◻

Să învăţăm acum Viparita Karani Mudră într-o manieră specială pentru a reîntineri corpul: Ne aşezăm pe spate, în decubit dorsal, pe podea, cu fesele şi picioarele lipite de perete (adică, ridicăm picioarele vertical sprijinite de un perete). Pentru această postură aşezăm fesele şi picioarele foarte aproape de perete în timp ce şalele şi spatele rămân pe podea, iar mâinile şi palmele stau pe podea paralel cu corpul.



Acest exerciţiu este special pentru a realiza o mare muncă ce poate fi înfăptuită doar de Sacrul Sfânt Duh în organismul nostru.

În creierul nostru avem o Lună care ne face cele mai lunare făpturi din această lume. Ca urmare, pentru că avem Luna în creierul nostru, acțiunile noastre sunt negative şi lunare. Pe de altă parte, avem un minunat Soare în regiunea ombilicală (plexul solar). Aşadar, din timpurile când am ieşit din paradis, soarele luminos ce se află în creierul nostru, s-a mutat în regiunea ombilicală (plexul solar) şi luna cea rece a urcat în creier.

Deci, cunoscând acest aspect şi stând în această poziţie, îl rugăm pe Sfântul Spirit să efectueze acest transplant înăuntrul nostru. Să transfere Luna din creierul nostru în regiunea ombilicală și, în acelaşi timp, să mute Soarele luminos din

regiunea ombilicală (plexul solar) şi să-l aşeze în creierul nostru.

Este clar că este esenţial să practicăm Viparita Karani Mudră intens, constant, permanent, aşa cum am arătat, şi să rugăm, să implorăm Sfântul Duh să ne acorde această favoare de a face acest schimb, să mute luna pe care o purtăm în creier în regiunea ombilicală şi Soarele pe care-l avem la ombilic să ni-l ridice la creier.

Aceasta este o muncă pe care doar al Treilea Logos o poate face. Trebuie să implorăm şi să ne rugăm profund concentraţi în al Treilea Logos, pentru ca El să vină şi să facă acest transplant al Lunii la ombilic şi al Soarelui la creier.

Aceasta Viparita Karani Mudră este un rit adevărat, minunat pentru a obţine întinerirea corpului. Este urgent şi necesar să recucerim tinereţea veşnică, pentru că corpul oricărui iniţiat ce merge pe calea tăişului de cuţit trebuie să rămână tânăr şi viguros.

Cine ajunge să facă acest exerciţiu timp de trei ore, va învinge moartea şi va recâştiga tinereţea veşnică. Însă trebuie să începem cu durata de cinci minute şi să o prelungim treptat, lent, cu răbdare, de exemplu, prelungind-o zilnic cu un minut.

Pentru cei ce aspiră la întinerirea corpului şi vindecarea tuturor bolilor, aici dăm minunata formula: Viparita Karani Mudră. Ați înţeles?

